

---

## **PENGARUH COGNITIVE-BEHAVIOUR THERAPY DENGAN MEDIATOR DZIKIR TERHADAP STRES WARGABINAANDI LAPAS WANITA KLAS IIA BANDUNG**

---

**Dyah Rachman Kuswartanti<sup>a</sup>**

Universitas Muhammadiyah Bandung

<sup>a</sup> dyah.rachman.psi@gmail.com

---

### **Abstrak**

Di Lapas Wanita klas IIA Bandung, terdapat sekitar 310 wargabinaan (WBP) pada tahun 2014. Sebagian besar dari mereka belum dapat menerima kenyataan bahwa mereka harus jauh dari keluarga, suami dan anak-anak mereka. Tidak jarang mereka mengalami stress yang berakibat memiliki bermasalah pada psikis, fisiologi maupun sosialnya. Salah satu cara menurunkan stress pada seseorang adalah dengan menggunakan Cognitive Behaviour Therapy (CBT). Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian lain adalah menggunakan mediator dzikir dalam proses CBT, diharapkan klien dapat lebih cepat mengubah pikiran-pikiran negative menjadi pikiran-pikiran positive serta lebih mendekatkan diri dengan Allah SWT. Subjek berjumlah 3 orang wargabinaan beragama islam, seorang istri dan ibu, masa hukuman lebih dari 1 tahun, tidak pernah dikunjungi keluarga serta mengalami stress sedang hingga tinggi. Desain penelitian ini menggunakan eksperimental kuasi dengan pre-test and post-test design (one grup pre-test dan post-test design). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan kuesioner riwayat hidup, skala stress, interview dan observasi. Pada skala stress yang dibuat sendiri oleh peneliti bahwa hasil uji reliabilitas terhadap skor stress, maka didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,855. Hasil penelitian dari ketiga subjek setelah diberikan CBT dengan mediator dzikir menyatakan bahwa terjadi penurunan stress berkisar antara 57,63% - 80,35%.

**Kata Kunci:** *Cognitive Behaviour Therapy, dzikir, stress*

---

### **PENDAHULUAN**

Setiap negara memiliki hukumnya masing-masing, termasuk Negara Indonesia. Warga negara yang melanggar peraturan maka akan diberikan hukuman yang sesuai dengan bentuk pelanggaran. Seorang wanita juga tak luput dari melakukan pelanggaran hukum, sehingga bagi mereka yang melanggarnya maka akan dikenakan hukuman berdasarkan peraturan yang berlaku seperti hukuman penjara.

Lebih dari setengah juta perempuan ditahan di lembaga pemasyarakatan (Lapas) di seluruh dunia, baik sebagai tahanan yang menunggu

sidang maupun yang telah dinyatakan bersalah dan dihukum. Persentasenya antara 2% - 9% dari jumlah populasi global penjara. Pada umumnya, perempuan melakukan pelanggaran kecil, non-kekerasan seperti pencurian dan penipuan; mereka berasal dari lingkungan miskin dan terpinggirkan dari masyarakat; mereka cenderung memiliki latar belakang penganiayaan fisik dan emosional, masalah kesehatan mental, dan ketergantungan alkohol/obat-obatan (dalam Ashdown & Mel James, 2010).

Seorang wanita yang berperan sebagai seorang ibu dan istri dapat menjadi sangat emosional ketika terpaksa harus dipisahkan dengan keluarganya terutama anak, dalam waktu yang relative lama untuk menjalani hukuman yang diterimanya.

Lapas kelas II A Bandung memiliki peraturan yang ketat dalam membatasi perilaku WBP. Individu yang terbiasa hidup bebas tanpa ada peraturan yang ketat, namun ketika individu tersebut masuk dalam Lapas semuanya berubah drastis. Tingkah lakunya menjadi terbatas dan tidak leluasa untuk mengekspresikan emosinya seperti sebelum masuk Lapas. WBP yang mengeluarkan reaksi stress negatif (distress) seperti marah-marah hingga berkelahi dengan warganya lain atau membuat keributan yang mengganggu warganya lainnya, maka mereka yang bermasalah akan mendapat hukuman, dari berupa hukuman ringan berupa teguran sampai hukuman berat.

Fenomena yang terjadi di Lapas Wanita kelas IIA Bandung, terdapat sekitar 30 WBP yang tidak pernah dikunjungi. Jauh dari keluarga maupun orang terdekat membuat mereka sering berpikiran negative sehingga mereka mengalami stress. Tidak jarang dari mereka muncul keluhan psikis seperti belum dapat menerima keadaan, sering merasa sedih, sering menangis, tidak berdaya, menjadi sensitif, merasa bersalah atau berdosa, dan menjauhkan diri dari lingkungan sekitar.

Hidup di Lapas menjadi berat dijalani bagi WBP yang tidak pernah dikunjungi keluarga. Tak jarang muncul perasaan sedih dan pikiran

negatif dibenak mereka, seperti tentang suami berselingkuh, suami menikah lagi, anak-anak menjadi terlantar, keluarga tidak menyayangi mereka dan lain sebagainya karena tidak pernah berkomunikasi dengan keluarga yang dirindukannya.

Pikiran negative yang sering muncul membuat sebagian dari mereka merasa tidak berdaya dan bersalah. Mereka merasa bahwa mereka sudah tidak dipedulikan dan diperhatikan oleh keluarga.

Ternyata bukan hanya masalah dari keluarga saja, namun WBP yang tidak pernah dikunjungi cenderung diperlakukan kurang baik oleh WBP lain karena dianggap sebagai orang miskin. Berbeda jauh dengan WBP yang sering dikunjungi, kebutuhannya selama di Lapas lebih terjamin dan bisa dikatakan lebih makmur. Sedangkan WBP yang tidak pernah dikunjungi, akan berusaha keras memenuhi kebutuhannya sendiri selama hidup di Lapas, atau jika tidak mau berusaha maka mereka hanya mengandalkan atau menerima apa yang diberikan oleh Lapas. Seperti saat kita mandi, pasti kita akan membutuhkan sabun mandi, sikat gigi, pasta gigi untuk kebersihan dirinya, namun jika WBP yang tidak pernah dikunjungi yang tidak mau berusaha keras mendapatkan hal tersebut maka mereka hanya mandi dengan menggunakan air saja karena tidak ada sanak saudara yang membawakan kebutuhan selama di Lapas. Ini adalah salah satu alasan mengapa WBP yang tidak pernah dikunjungi dianggap rendah atau bahkan cenderung dijauhi oleh WBP lain.

Upaya-upaya telah dilakukan WBP yang tidak pernah dikunjungi untuk bertahan hidup yaitu salah satunya dengan menjadi buruh cuci WBP lain, mereka dapat dibayar dengan uang atau sistem barter. Sistem barter ini, merupakan alat pertukaran bentuk pembayaran di Lapas. Ketika WBP yang tidak pernah dikunjungi menggunakan tenaganya untuk mencucikan baju WBP lain maka WBP lain akan membayarnya dengan kebutuhan yang diperlukan oleh WBP yang mencucikan bajunya seperti sabun mandi, pasta gigi, roti atau yang lainnya. Namun demikian, hal tersebut tidak terlalu banyak pengaruhnya terhadap perilaku yang diterima oleh WBP yang tidak pernah dikunjungi.

WBP yang tidak pernah dikunjungi juga berusaha untuk mengalihkan pikiran negatif namun selalu gagal dan kembali pada pikiran semula bahwa keluarga sudah tidak mencintai mereka, orang-orang sekitar menganggap mereka tidak berguna dan lain sebagainya. Hal tersebut membuat WBP yang tidak pernah dikunjungi menjadi semakin tertekan dan tidak tahu bagaimana menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya.

Menurut Sarafino (dalam Sarafino&Smith, 2011) stres adalah: *“the condition that results when person or environment transactions lead the individual to perceive a discrepancy – whether real or not – between the demands of a situation and the resources of the person’s biological, psychological, or social system”*. Artinya stres merupakan suatu kondisi yang terjadi ketika seseorang atau transaksi lingkungan yang menyebabkan individual merasa adanya

ketidaksesuaian – apa itu nyata atau tidak – antara tuntutan situasi dan sumber daya biologis, psikologis atau sistem sosial seseorang. Selain itu, menurut Lazarus (1984) mendefinisikan stres sebagai: *“a particular relationship between the person and the environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his/her endangering his or her well-being.”* Lazarus (1984) berpendapat bahwa stres merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu sebagai tuntutan yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya, serta mengancam kesejahteraan dirinya atau dengan kata lain stres merupakan fenomena individu dan menunjukkan respon individu terhadap keadaan lingkungan.

Secara terus-menerus individu akan menilai keadaan dan hambatan yang terdapat di lingkungan serta menilai kemampuan dirinya untuk mengatasi tuntutan tersebut. Apabila individu merasakan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan yang dimilikinya maka stres akan muncul.

Sarafino (dalam Sarafino&Smith, 2011) menjelaskan bahwa stressor dapat menimbulkan kondisi ketegangan (strain) pada beberapa aspek dalam diri inividu. Strain yang dialami individu ini muncul dalam beberapa reaksi biologis dan psikososial.

1. Aspek biologis: Ketika individu dihadapkan pada suatu pengalaman yang dipersepsi sebagai suatu hal yang berbahaya bagi dirinya, maka tubuh individu tersebut akan

tergeral dan termotivasi untuk melakukan pertahanan diri.

2. Aspek psikososial: a) Kognisi: Cohen dkk., menyebutkan bahwa tingkat stres yang tinggi dapat mengganggu daya ingat serta atensi dalam aktivitas kognisinya. b) Emosi: Aspek psikologis lain yang dapat mempengaruhi stres adalah emosi. c) Tingkah laku sosial: Sekian mempengaruhi aspek fisik dan psikis, stres juga akan mempengaruhi aspek sosial individu dengan menyebabkan timbulnya perubahan pada perilaku seorang individu terhadap orang lain.

Terdapat beberapa intervensi dalam psikologi untuk mengurangi stres salah satunya dengan menggunakan Cognitive Behaviour Therapy (CBT). Cognitive behavior therapy (CBT) merupakan sebuah pendekatan psikoterapi yang bertujuan untuk memecahkan masalah mengenai disfungsi emosi, perilaku dan kognisi yang berorientasi pada tujuan, dan prosedur sistematis.

Cognitive behavior therapy adalah suatu sistem psikoterapi yang berupaya untuk mengurangi reaksi emosional yang berlebih serta pengrusakan diri dengan memodifikasi pemikiran yang salah dan kepercayaan maladaptif (beliefs) yang memicu reaksi-reaksi yang salah tersebut (dalam Beck, 1995).

Model kognitif dari Beck (dalam Leahy, 2003) menjelaskan beberapa tahap dalam menilai kognisi, yaitu; Pikiran otomatis (automatic thought) adalah sebuah alur berpikir yang muncul secara spontan, khususnya bila berada dalam tekanan psikologis (distress).Kemudian

muncul intermediate belief pada diri klien. Intermediate beliefs berisi asumsi, sikap dan aturan yang sifatnya kaku, sangat eksklusif dan mendasar. Intermediate beliefs dapat dipertimbangkan sebagai jembatan yang memisahkan antara core belief dan pikiran otomatis. Lalu tahap terakhir yang muncul adalah Core belief, yang menggambarkan 'bottom line' seseorang, keyakinan dasar mereka mengenai dirinya, orang lain atau dunianya secara umum.

Dari konvensi di US yang dilakukan oleh Looney (2011) menjelaskan bahwa ada banyak ide tentang mengapa pendekatan spiritual dan CBT standar mungkin bermanfaat bagi beberapa klien. Beberapa penulis berteori bahwa perubahan spiritual dan perubahan kognitif adalah serupa bahwa mereka berdua mengubah cara seseorang berpikir dan bertindak (Propst, 1996; Ringwald, 2002, dalam Looney, 2011). Hodge (dalam Looney, 2011) memandang spiritualitas dalam terapi kognitif sebagai seperangkat skema kognitif yang bekerja sebagai kekuatan klien. Selain itu, klien agama dapat melihat terapi kognitif dalam hal spiritual, membuat CBT lebih diterima kedua mereka dan pendeta mereka (Propst, 1996).

Menurut Dr. Karzon, seorang ahli psikologi Islam dari Universitas Ummul Quro' Mekkah mengatakan bahwa diantara pengaruh dzikir, doa, dan tilawah Al-Qur'an yang terbesar adalah sebagai terapi jiwa dari berbagai penyakit, terutama penyakit kontemporer yang saat ini cepat menyebar dan membuat bingung kalangan psikiater dan psikolog. Penyakit-

penyakit itu adalah depresi, histeria, stres, syaraf tegang, dan lain-lain (Karzon, dalam Hamid, Zainul dan Siti, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Purwoko (2013) mengenai restrukturisasi kognitif melalui Al-Fatihah terhadap stres pada penderita gangguan psikofisiologis. Penelitian ini menghasilkan bahwa Al-Fatihah Reflection Therapy (ART) dapat efektif dalam menurunkan stres. Penelitian restrukturisasi kognitif melalui Al-Fatihah menggunakan pendekatan quasi experimental single case, diberikan restrukturisasi kognitif melalui Al-Fatihah selama 6 sesi (3 minggu). Berdasarkan hasil pengukuran derajat stres (DASS) perminggu pada baseline phase, persentase subjek berturut-turut adalah 51,59 %, 50,79 %, dan 51,59 %. Sedangkan hasil pengukuran pada treatment phase, persentasenya berturut-turut menjadi 39,68 %, 37,30 %, dan 33,33 %. Adapun hasil pengukuran pada after treatment phase, persentasenya berturut-turut menjadi 35,71 %, 34,13 %, dan 38,09 %. Restrukturisasi kognitif dalam ART dilakukan dengan cara mengganti pikiran dan keyakinan disfungsi mengenai diri, orang lain, dan dunia dengan pikiran dan keyakinan yang lebih fungsional dari kandungan ayat-ayat al-Fatihah.

Selain itu, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Putri, Quyun dan Indah mengenai meningkatkan kesejahteraan subjektif pasien gagal ginjal kronis melalui terapi kognitif perilaku religious. Pada penelitian ini menggunakan kuasi eksperimen dengan menggunakan rancangan pretest-posttest

controlgroup design. Subjek penelitian adalah penderitagagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisisdengan kriteria sebagai berikut:beragama Islam, berjenis kelamin lakilaki/perempuan, usia 22-45 tahun, pendidikanterakhir adalah SMA, menjalaniproses hemodialisis > 6 bulan, mempunyai skor rendah sampai sedang pada skala kepuasan hidup. Kesejahteraansubjektif terdiri atas 2 aspek yaitukepuasan hidup yang diukur denganskala kepuasan hidup atau Satisfaction with Life Scale (SWLS) dan aspek afeksiyang diukur dengan Positive Affect and Negative Affect Schedule (PANAS).Hasil dari penelitian ini adalah pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis dan mendapat perlakuan terapi kognitif perilaku religius mengalami peningkatan kesejahteraan subjektif dilihat dari dua aspek yaitu kepuasan hidup dan aspek afeksi dibandingkan dengan pasien gagal ginjal kronis yang tidak mendapatkan terapi kognitif perilaku religius. Dari beberapa penelitian tersebut, disimpulkan bahwa CBT menggunakan spiritual dapat mendukung penelitian ini.

#### **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian ini menggunakan eksperimental kuasi dengan pre-test and posttest design (one grup pre-test dan post-test design), yaitu suatudesain penelitian kuasi dimana tidak dilakukan alokasi subjek secara acak ke dalam kelompok-kelompok, dan tidak dilakukan pengendalian variabel-variabel pengganggu yang utama. Desain ini merupakan

pengembangan dari pendekatan post-test-only karena menggunakan sebuah evaluasi pretreatment (pre-test).

Quasi experiment didefinisikan sebagai eksperimen yang memiliki perlakuan, pengukuran, dampak, unit eksperimen namun tidak menggunakan penugasan acak untuk menciptakan perbandingan dalam rangka menyimpulkan perubahan yang disebabkan perlakuan (Cook and Campbell, 1979).

penelitian ini, maka sebagai variabel bebas adalah CBT dengan mediator dzikir.

*Variabel Terikat*

Variabel terikat atau dependent variable adalah variabel yang timbul, menghilang atau berubah pada waktu peneliti memunculkan, menghilangkan atau mengubah variabel bebas. Dalam penelitian ini, sebagai variabel terikat adalah derajat stres pada WBP.

**Tabel 1**  
**Data Perubahan Stres Ketiga Subjek Penelitian**

Pengukuran		Subjek Penelitian		
		Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
<i>Pre Test</i>	Y <sub>1</sub>	101 Tinggi	93 Sedang	93 Sedang
<i>Post Test</i>	Y <sub>2</sub>	56 Rendah	59 Rendah	54 Rendah

*Pelaksanaan*

*Treatment*

Sebelum diberikan treatment CBT dengan mediator dzikir (dzikir sebagai situasi yang

*Subjek Penelitian*

Subjek penelitian dipilih berdasarkan acak berdasarkan hasil dari pre-test yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan skala stress (dibuat oleh peneliti), yang berjumlah 3 orang wargabinaan. Karakteristik subjek penelitian adalah beragama islam, seorang istri, ibu yang memiliki anak, usia diatas 30 tahun dan masa hukuman diatas 1 tahun.

*Variabel Bebas*

Variabel bebas disebut juga sebagai variabel pengaruh, yaitu yang tidak dikontrol oleh peneliti dan tidak bergantung pada variabel lain yang ingin di selidiki pengaruhnya terhadap suatu gejala (dependent variable). Dalam

membantu klien dalam mengubah pikiran-pikiran irrasionalnya), terlebih dahulu klien diukur derajat stresnya kemudian 1 minggu setelah sesi terakhir CBT kombinasi dzikir, klien kembali diukur derajat stress-nya. Setelah itu, hasil dari kedua pengukuran tersebut dibandingkan.

Klien mendapatkan pengukuran derajat stres seminggu sebelum melakukan treatment untuk melihat kondisi awal klien. Kemudian klien akan diberikan tretment yaitu CBT dengan menggunakan mediator dzikir. Dzikir disini sebagai salah satu cara dalam CBT untuk memberikan ketrampilan baru klien untuk mengatasi stres. Dalam melakukan dzikir klien diajak untuk melafalkan dzikir dengan membaca “Yaa Rahman (Maha Pengasih), Yaa Rahiim (Maha Penyayang), Yaa Ra’uuf (Maha Pelimpah

Kasih)" berulang-ulang dan memahaminya, diharapkan bila klien melakukan dzikir dapat mengubah irrasional beliefnya menjadi lebih rasional sehingga derajat stres klien mengalami penurunan. Setelah treatment (6 kali sesi), akan diberikan jeda waktu seminggu untuk kembali dilakukan pengukuran derajat stres. Dari hasil pengukuran yang di lakukan sebelum dan setelah treatment, peneliti akan membandingkannya sehingga peneliti dapat mengetahui apakah ada perbedaan atau pengaruh sebelum dan setelah melakukan treatment.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sasaran dari Cognitive Behaviour Therapy (CBT) menggunakan mediator dzikir adalah untuk meningkatkan ketrampilan subjek dalam self counseling sehingga individu dapat mengantisipasi situasi yang menyebabkannya mengalami stres. Peningkatan self counseling ini diperoleh dari ketrampilan ketiga subjek dalam mengubah intermediate belief (keyakinan disfungsional) menjadi kearah yang lebih positif. Intermediate belief ini tercermin dari core belief ketiga subjek yang unlovable (tidak dicintai). Dalam prinsip CBT mengganti intermediate belief akan lebih efektif dalam mengendalikan core belief yang telah berkembang dan cenderung menetap pada diri seseorang. Intermediate belief yang dapat diubah menjadi lebih positif akan membantu subjek menjadi lebih tahan terhadap situasu relapse dikemudian hari (Beck, 1995). Pada penelitian ini situasi relapse adalah situasi yang kurang

menyenangkan atau tidak nyaman yang dirasakan individu yang akan membuat individu itu merasa tertekan hingga mengalami stres.

Proses penilaian kognitif ini dibedakan dalam tiga tahapan. Pertama, individu akan melakukan penilaian primer dimana penilaian primer ini merupakan suatu proses mental yang berkaitan dengan evaluasi terhadap apakah suatu stimulus situasi yang dihadapi oleh individu berada dalam derajat penghayatan tertentu, apakah relevan atau tidak dengan keadaan dirinya, atau situasi tersebut dirasakan sebagai suatu hal yang mengancam atau menekan dirinya, pengkategorian ini dilakukan dengan memperhitungkan derajat ancaman dari situasi tersebut. Menurut Folkman (1984), individu akan mengalami tekanan emosi apabila situasi yang dihadapi dirasakan mengancam dirinya atau melebihi kemampuan yang dimiliki. Disini, ketika WBP yang tidak pernah dikunjungi ini melihat situasi dimana lingkungan tidak dianggap tidak menerimanya maka ia akan merasa sangat emosional atau tertekan karena ketiga klien tidak memiliki kemampuan beradaptasi yang cukup untuk menghadapi situasi yang demikian. Klien sudah terbiasa dengan lingkungan yang nyaman dan sering mendapatkan bantuan dari orang lain sehingga mereka tidak terasah dalam mengatasi masalah sendiri.

Setelah itu, individu melakukan penilaian sekunder untuk menentukan apa yang dapat atau harus dilakukan terhadap suatu situasi. Pada penilaian sekunder, individu mengevaluasi potensi-potensi yang ada pada dirinya, apakah

cukup memiliki kemampuan untuk menghadapi masalah, strategi penanggulangan mana yang dianggap sesuai dengan masalah yang dialami dan akibat-akibat apa yang akan ditimbulkan oleh strategi yang digunakan. Dalam penilaian sekunder ini, individu mengevaluasi potensi-potensi yang ada padanya, baik fisik, psikis, sosial maupun material untuk menghadapi tuntutan lingkungan terhadap dirinya. Pada tahapan ini, WBP yang tidak pernah dikunjungi mengevaluasi kemampuan beradaptasi yang kurang, mereka lebih memilih pasif untuk melakukan interaksi dengan WBP lain. Selain itu, mereka cenderung menunggu orang lain yang menghampiri atau menawarkan bantuan kepada mereka. Namun, hal tersebut tidak sepenuhnya efektif. Pada kenyataannya, dengan sikap mereka yang seperti ini membuat sebagian dari WBP lain merendahkan mereka dan sering memperlakukan mereka dengan tidak baik.

Sedangkan pada tahap akhir, individu akan melakukan penilaian kembali. Menurut Lazarus (1984) penilaian kognitif baik penilaian primer maupun penilaian sekunder, lebih didasari oleh penilaian subyektif individu terhadap dirinya dan terhadap situasi yang dihadapinya. Penilaian individu terhadap situasi yang dihadapinya dan penilaian terhadap potensi yang dimilikinya untuk menghadapi masalah yang ada, mempunyai cara penanggulangan yang digunakan. Hal ini disebabkan karena pada dasarnya, setiap individu akan selalu berusaha menyesuaikan cara yang akan digunakan dengan situasi yang dihadapinya. Jika cara penanggulangan yang digunakan tidak sesuai

atau mengalami kegagalan, maka individu akan melakukan penilaian kembali terhadap situasi dan mengevaluasi strategi yang lebih sesuai dan lebih tepat. Dengan demikian, proses penilaian kembali ini merubah bentuk apapun yang didasarkan pada informasi baru dari lingkungan atau yang diperoleh individu berdasarkan pengalamannya. Pada tahapan ini, klien merasa bahwa lingkungan di Lapas tidak menerimanya sehingga mereka yang terbiasa mendapatkan bantuan dari keluarga, di Lapas ini harus berusaha sendiri mengatasi masalah yang dihadapinya. Ketika klien mengatasi masalah di Lapas seperti dengan cara mereka mengatasi masalah diluar Lapas dan ternyata tidak efektif, maka klien menjadi semakin tertekan dan mengalami stres. Hal ini terbukti ketika mereka tidak mampu mengatasi masalah yang dihadapinya hingga 6 bulan lebih lamanya.

Ketika stres disebabkan oleh kesalahan pikir maka untuk menurunkan stres salah satunya dengan menggunakan Cognitive Behaviour Therapy (CBT). Cognitive behavior therapy (CBT) merupakan sebuah pendekatan psikoterapi yang bertujuan untuk memecahkan masalah mengenai disfungsi emosi, perilaku dan kognisi yang berorientasi pada tujuan, dan prosedur sistematis. Cognitive behavior therapy adalah suatu sistem psikoterapi yang berupaya untuk mengurangi reaksi emosional yang berlebih serta pengrusakan diri dengan memodifikasi pemikiran yang salah dan kepercayaan maladaptif (beliefs) yang memicu reaksi-reaksi yang salah tersebut (Beck, 1995).



Pada penelitian ini, peneliti melihat bahwa adanya kebutuhan lain yang dibutuhkan oleh ketiga subjek, yaitu hubungan dengan Sang Pencipta, Allah SWT. Sehingga dalam pelaksanaan CBT, peneliti menggabungkan dengan spiritual mereka.

#### *Hasil Pengukuran Stres*

Proses pengumpulan data pada penelitian ini dimulai dengan melakukan pengukuran terhadap derajat stres subjek dilakukan sebanyak satu kali sebelum dilakukan terapi (pretest Y1) agar memperoleh gambaran awal tentang derajat stres yang dialami oleh ketiga subjek penelitian. Setelah dilakukan pre-test kemudian dilanjutkan dengan melakukan terapi sebanyak 6 sesi terapi utama, ditambah 2 kali untuk memantau ketrampilan yang diperoleh masih terus dilakukan atau tidak setelah sesi terapi berakhir dan ketika terapi telah berakhir maka dilakukan pengukuran kembali terhadap derajat stres (post-test Y2) pada ketiga subjek. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat apakah ada perbedaan antara derajat stres sebelum dan setelah melakukan terapi. Pengukuran derajat stres sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) terapi yang dilakukan terhadap ketiga subjek penelitian dengan menggunakan skala stres yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori dari Sarafino (1990). Tabel 1 menunjukkan perubahan stres dari ketiga subjek sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) mengikuti terapi Cognitive Behaviour Therapy (CBT) menggunakan mediator dzikir.

Penurunan yang terjadi pada subjek 1 dari pengukuran awal (Y1) sebelum diberikan terapi dibandingkan dengan pengukuran setelah diberikan terapi (Y2) yaitu sebesar 80, 35%. Subjek 2 dari pengukuran awal (Y1) sebelum diberikan terapi dibandingkan dengan pengukuran setelah diberikan terapi (Y2) yaitu sebesar 57, 63%. Dan subjek 3 dari pengukuran awal (Y1) sebelum diberikan terapi dibandingkan dengan pengukuran setelah diberikan terapi (Y2) yaitu sebesar 78, 84 %.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan derajat stres yang dirasakan oleh ketiga subjek penelitian setelah mengikuti Cognitive Behaviour Therapy (CBT) menggunakan mediator dzikir. Pada subjek 1, 2 dan 3 berdasarkan hasil pengukuran sebelum terapi (pre test) diperoleh derajat stres dari tingkat sedang ke tinggi, sedangkan hasil pengukuran setelah dilakukannya terapi (post test) diperoleh derajat stres yang menurun mencapai tingkat rendah

#### *Hasil Perubahan Intermediate Belief*

Dalam proses terapi Cognitive Behaviour Therapy (CBT) menggunakan mediator dzikir, sasaran yang ingin dicapai adalah perubahan pola pikir yang biasa salah pada subjek saat menilai suatu situasi atau keadaan. Kesalahan pikir tersebut dapat diubah dengan menumbuhkan ketrampilan subjek untuk membuat perubahan pada intermediate beliefs subjek yang berisi asumsi, aturan dan sikap. Untuk memperoleh gambaran tersebut maka perlu mengidentifikasi pikiran otomatis yang

**Tabel 2**  
**Perubahan *Intermediate Belief* Ketiga Subjek Penelitian**

<i>Intermediate Belief</i>	Subjek 1		Subjek 2		Subjek 3	
	Lama	Baru	Lama	Baru	Lama	Baru
<b>Asumsi</b>	Jika teman sekamar menjauhi saya, berarti mereka tidak suka pada saya.	Jika teman sekamar menjauhi saya, saya dapat mencari teman lain.	Jika keluarga tidak mengunjungi dan mentransfer uang, maka mereka tidak peduli.	Jika keluarga tidak mengunjungi, mungkin mereka sedang sibuk dan tidak ada uang.	Jika suami saya tidak datang mengunjungi saya, karena tidak sayang dan mungkin sudah menikah lagi.	Jika suami tidak datang mengunjungi, mungkin karena sedang sibuk kerja dan mengasuh anak.
<b>Aturan</b>	Semua orang yang menjauhi saya pasti tidak sayang saya.	Saya tidak dapat memaksa orang lain untuk selalu baik kepada saya.	Semua keluarga sudah tidak peduli saat saya terpuruk.	Keluarga tidak mengunjungi bukan berarti tidak peduli, mungkin di sana mereka tetap mendoakan saya.	Suami saya tidak datang karena sudah tidak cinta lagi sama saya.	Suami tidak datang bukan berarti tidak sayang dan cinta saya.
<b>Sikap</b>	Saya marah bila semuanya menjauhi saya.	Saya bisa menerima karena mempunyai Allah yang selalu ada untuk saya.	Saya kesal dan benci keluarga saya karena mereka tidak peduli.	Saya harus memaklumi kondisi keluarga yang juga serba kekurangan sehingga tidak dapat berkunjung.	Saya sedih dan menangis bila ternyata suami saya sudah tidak mencintai saya.	Saya harus dapat bersabar dan berdoa kepada Allah supaya selalu diberikan perlindungan.

biasanya disfungsi atau biasa disebut kesalahan pikir atau disfungsi kognitif. Berdasarkan hasil konseptualisasi kognitif ditemukan beberapa jenis distorsi kognitif pada ketiga subjek.

Dalam proses terapi, terjadinya perubahan derajat stres pada ketiga subjek dipengaruhi oleh terjadinya perubahan pada pola pikir mereka. Untuk mengubah pola pikir ini, ketiga subjek belajar mengenali pikiran yang disfungsi dan keyakinan yang membentuk pikiran disfungsi tersebut. Kemudian mereka sendiri yang akan mengevaluasi, mengganti pikiran dan keyakinan yang disfungsi tadi menjadi fungsional. Saat

mengubah pikiran yang disfungsi menjadi lebih fungsional, mereka akan terus meningkatkan ketrampilan dalam menenangkan diri dengan teknik relaksasi dan dzikir yang diperoleh dari pembelajaran saat terapi. Koordinasi yang baik antara teknik relaksasi, dzikir (behaviour) dan teknik rekonstruktivasi (cognitive skill) memberikan hasil yang lebih baik dalam menurunkan derajat stres yang dirasakan ketiga subjek penelitian.

Perubahan *intermediate belief* ketiga subjek dijelaskan pada tabel 2. Dalam penelitian ini, peneliti mengangkat fenomena wargabinaan (WBP) di Lapas Klas IIA Bandung yang tidak pernah dikunjungi keluarga, dimana bagi WBP

yang tidak pernah dikunjungi lebih rentan mengalami stres. Sedangkan, dzikir sendiri dipilih karena termasuk hal yang mudah dilakukan, dapat dilakukan setiap saat dan dimanapun. Dengan terus menerus mengingat Allah maka perasaan individu menjadi tenang dan tenang, serta dapat pula untuk membentuk keyakinan baru yang rasional. Situasi demikian yang diharapkan peneliti agar subjek penelitian mampu mengendalikan pikiran, emosi dan tingkah lakunya dengan lebih positif.

*Hasil Self Monitoring*

Setiap pertemuan pada sesi terapi akan diberikan self monitoring yang akan diisi oleh subjek penelitian mengenai yang sedang dialami dirinya sendiri. Self monitoring ini bertujuan untuk melihat perkembangan stres subjek penelitian dari setiap pertemuan ke pertemuan berikutnya dari sudut pandang subjek itu sendiri. Subjek penelitian akan melihat dan menilai apa yang dirasakannya.

Self monitoring pertama kali diberikan pada sesi ke 2 terapi hingga sesi 6 (sesi terakhir), artinya ada 5 kali pencatatan self monitoring selama proses terapi berlangsung dan evaluasi terapi dilakukan. Perkembangan stres subjek penelitian

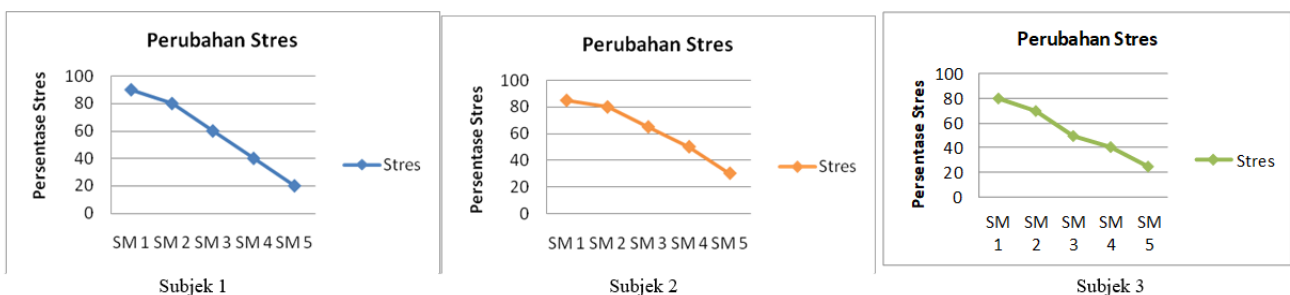
dapat dilihat dari skor yang ditulis sendiri oleh subjek sendiri setiap sesi pertemuan terapi. Nilai atau skor stres ditentukan berdasarkan norma yang dibuat oleh peneliti, yaitu berupa persentase dari 0 % hingga 100 %. Dimana 0 % berarti subjek 1 tidak merasakan stres. Sedangkan 100 % berarti angka yang sangat tinggi untuk menunjukkan stres yang dirasakan subjek.

Self monitoring (SM) terhadap derajat stres dapat dilihat pada grafik 1, 2, dan 3.

Dari Self Monitoring ketiga subjek menjelaskan bahwa, mereka merasakan dalam penurunan stress yang terjadi pada diri mereka dari setiap sesi pertemuan terapi.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Pemberian Cognitive Behaviour Therapy (CBT) dengan menggunakan mediator dzikir pada ketiga subjek penelitian dapat menurunkan stress pada wargabinaan (WBP) yang tidak pernah dikunjungi keluarga berkisar antara 57,63% - 80,35%. Penurunan derajat stres pada ketiga subjek terjadi sebagai akibat dari perubahan pola berpikir yang disfungsi menjadi fungsional. Ketiga subjek penelitian setiap



**Grafik**  
*Self Monitoring Perubahan Stres*

minggunya mengalami peningkatan kemampuan dalam mengelola stres yang dialami selama berada di dalam Lapas dengan mengaplikasikan ketrampilan baru yaitu dengan menggunakan relaksasi dan dzikir.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ashdown, Julie dan Mel James. 2010. Jurnal Perempuan dalam Tahanan. *Journal International Review of the Red Cross Volume 92 Number 877* March 2010
- Beck, J.S. 1995. *Cognitive Therapy Basics and Beyond*. New York: The Guilford Press
- Cook and Campbell. 1979. *Quasi Experimentation: Design and analysis issues for field settings*. Chicago: Rand McNally
- Hamid, Abdul., Zainul Anwar., Siti Suminarti Fasikhah. 2012. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami – Metode Dzikir Untuk Mengurangi Stres Pada Wanita Single Parent*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Latipun. 2008. *Psikologi Eksperimen*. Malang: UPT Penerbit Muhammadiyah Malang
- Lazarus, Richard S & Folkman, Susan. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, Inc: USA
- Leahy, Robert, L. 2003. *Cognitive Therapy Technique – A Practitioner's Guide*. New York: The Guilford Press
- Looney, Lorraine M. 2011. *Spiritually Modified Cognitive Behavioral Therapy in the Treatment of Substance Abuse: A Case Conceptualization*. NACSW Convention October, 2011: University of Tennessee. Pittsburgh, PA, US
- Putri, Elsa Trialisa., Qurotul Uyun., Rr. Indahria Sulistyarini. 2016. Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Pasien Gagal Ginjal Kronis Melalui Terapi Kognitif Perilaku Religius. Yogyakarta: *Jurnal Intervensi Psikologi Vol. 8 No. 1* Juni 2016

Purwoko, Saktiyono B. 2013. *Jurnal Terapi Refleksi Al-Fatihah (Al-Fatihah Reflection Therapy)*. Yogyakarta: Psikologika, Vol. 8 No.2: 129-141

Sarafino, Edward P & Smith, Timothy W. 2011. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (7th edition)*. Canada: John Wiley & Sonc, Inc.